

OCHTENDMEDITATIE

'Leg een vloer onder je dag'

De kalme vredigheid van vroege ochtendmeditatie bevordert op veel subtiele manieren de kwaliteit van de rest van de dag en van je leven.

Meditatie heeft het meeste effect als je regelmatig oefent. Voor veel mensen is het oefenen in een groep ondersteunend en motiverend.

Vanaf 5 september 2016 kun je elke maandag woensdag en vrijdagochtend in onze mooie meditatieruimte meedoen met de vroege ochtendmeditatie.

Inschrijving vooraf voor de periode van 5 sept. t/m 21 dec. is noodzakelijk. Welkom om een keer een proefles te volgen.



Maandag Woensdag en Vrijdag 8.00-8.50 uur
olv Charaka Jurgens, en Ans Vos

Periode: 5 september t/m 21 december 2016

Kosten: € 95/ € 75. (stadspas/student/cursist)

Aantal deelnemers: minimaal 6 maximaal 30

Nyingma Centrum Nederland

Reguliersgracht 25

1017 LJ Amsterdam

020-6205207 www.nyingma.nl

nyingmacentrum@nyingma.nl